



## INTELIGÊNCIA EMOCIONAL – FERRAMENTA ESSENCIAL PARA UMA VIDA POSITIVA

**Simão, A. R.\* & Lapa Esteves, M. \*\***

\* Mestranda de Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga. Coimbra. Portugal.  
Teléfono: 00351 913390533

Correo Electrónico: karacala@gmail.com

\*\* Professora do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT), Coimbra. Membro do Concelho Científico do ISMT. Psicóloga Clínica. Investigadora do CEPESE / ISMT. Doutorada em Desenvolvimento e Intervenção Psicológica pela UEX (Espanha). Membro da Associação de Psicanálise e Psicoterapias Psicanalíticas de Lisboa. Mestre de Reiki. Teléfono: 00351 966027593 Correo Electrónico: fatilapesteves@hotmail.com

### RESUMO

O presente trabalho visa apresentar o papel da Inteligência Emocional e as repercussões positivas que pode ter na vida do ser Humano. No início da década de 1990, Salovey e Mayer (1990) publicaram um artigo que resultaria de vários estudos sobre a inteligência e o papel das emoções no desenvolvimento do Homem. Sugeriram assim, que existia uma competência cognitiva que até ao momento não tinha sido classificada. Tal competência recebe a designação de Inteligência Emocional, desde esse momento suscita um profundo interesse em vários pesquisadores por todo o mundo.

Goleman (1996) chama a atenção ao mundo para um tema já aprofundado por vários autores, vincando a concepção distinta da Inteligência tradicional. Dando a conhecer o sucesso que o papel da Inteligência Emocional e Emoções poderiam ter no desenvolvimento profissional, psicológico e social de cada individuo.

A Inteligência Emocional permite ao ser humano tomar consciência das suas emoções, compreender os sentimentos, tanto como as dos seus demais.

É a uma aptidão que possuímos, de forma a relacionar com os outros e comunicar de forma assertiva, que vai permitir projectar uma atitude optimista perante a vida.

A inteligência Emocional é uma arte que pressupõe uma aprendizagem simples e consciente de valor incalculável.

Palavras-Chave: Inteligência, Inteligência Emocional, Emoções, Sentimentos, Desenvolvimento.

### ABSTRACT

This paper presents the role of Emotional Intelligence and the positive impact it can have on human life. In the early 1990s, Salovey and Mayer (1990) published an article that would result from several studies on the intelligence and the role of emotions in human development. Have suggested that there was a cognitive ability that until now had not been classified. Those powers it is known as Emotional



## **INTELIGÊNCIA EMOCIONAL – FERRAMENTA ESSENCIAL PARA UMA VIDA POSITIVA.**

Intelligence, from that moment raises a deep interest in many researchers around the world. Goleman (1996) draws attention to the world for a theme already in detail by other authors, the distinct conception of traditional intelligence. Making known the development that the role of emotional intelligence and their emotions could have on professional success, psychological and social development of each individual.

The Emotional Intelligence enables man to become aware of their emotions, understand the feelings, as much as their others.

It's a skill that we possess in order to relate to others and communicate in an assertive manner, which will allow project an optimistic attitude towards life.

Linked to a strong ally emotional intelligence and emotions, can provide levels of psychological well-being and physical not covered before.

Joining and applying a positive psychology in your life, man can cover fields of stability never before achieved.

Emotional intelligence is an art that requires a simple learning and conscious invaluable.

Keywords: Intelligence, Emotional Intelligence, Emotions, Feelings, Development.

## **INTRODUÇÃO**

Ao longo dos tempos as nossas emoções foram-se desenvolvendo lado a lado com a evolução do Homem. O resultado de todo o desenvolvimento capacitou as nossas emoções de altos níveis potenciais, para nos proporcionarem um sofisticado e delicado sistema interno de orientação.

Podem funcionar como alertas, para quando as necessidades humanas naturais não são encontradas.

Assumem um papel valioso no campo da informação e na comunicação. Têm a dupla capacidade de se expressarem pela comunicação verbal e não-verbal, permitindo uma maior probabilidade de expressar os nossos sentimentos.

Contudo, interpretar as emoções ou encontrar a sua verdadeira génese, é um caminho longo que se tem revelado longo.

Inúmeras interpretações erróneas têm levado o homem a analisar as emoções do outro de forma adversa. Conduzindo assim a falso juízos, que vão proporcionar o aparecimento de conflitos.

Todavia, a nossa sociedade está mais aberta a este tema tão promissor.

Ao falarmos das emoções e no seu papel que representam na nossa vida, é reprovável continuar a desprezar as valências que podem dar-nos.

Bem como, direccioná-las para o alcance de êxito na nossa vida. Porém importa especificar este êxito. Não se trata somente de sucesso na vida profissional, êxito das concretizações materiais. Mas antes, um resultado em outras valências da vida.

Esta aplicabilidade das emoções e sentimentos na existência de cada um, a sua correcta direcção ao encontro do bem-estar e num aspecto mais positivo, depende e muito de como o homem os utiliza. Nesta questão, o psicólogo tem cada vez mais um papel importante, na mudança e promoção do desenvolvimento da Inteligência Emocional de cada um.

É esta inteligência que vai catapultar o homem para outra dimensão que até então não imaginara atingir.

A Inteligência Emocional vai proporcionar um maior conhecimento das emoções bem como, de um maior controlo sobre a vida. Atingindo com segurança a tomada de decisões, esperando um caminho positivo e respectivas consequências positivas para a sua caminhada nesta vida.



## PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS DIFICULTADES

### DESENVOLVIMENTO

E se o Homem não tivesse emoções?

O resultado seria um mundo automático, em que o Homem agiria de forma padronizada sem a mínima demonstração de sensibilidade perante a vida.

Vários autores têm tentado definir Emoção. De uma forma sucinta podemos dizer que, as emoções são processos mentais não conscientes. Constitui um “sistema de valores” que nos leva a um determinado tipo de comportamento.

Analisando isoladamente, uma emoção é, pois, um estado mental e fisiológico associado a uma ampla variedade de sentimentos, pensamentos e competências. Trata-se de um factor determinante do sentimento, desempenhando um papel central em várias esferas na vida Humana.

Internamente a organização do sentimento do Eu depende da forma como as emoções são reguladas.

Segundo António Damásio (1995) as emoções constituem “um razoável barómetro do nosso bem-estar” diz ainda que, a “finalidade das emoções é ajudar o organismo a manter a vida.”

Mediante esta grandiosidade que as emoções representam na vida do Homem, surge o interesse de pautar a sua importância e desenvolver novas teorias e conceitos que a possam dignificar como imprescindível ao desenvolvimento do ser humano.

Foi na década de 1990 que o mundo viu surgir um novo conceito de inteligência. Polémico e promissor seriam adjectivos que facilmente poderiam classificar uma nova concepção de inteligência, estávamos perante um novo olhar. Fala-se assim de Inteligência Emocional.

Peter Salovey considerado um dos pioneiros nesta temática, apresentou a Inteligência Emocional como uma capacidade de conhecer as nossas emoções, sendo estas a base deste tipo de inteligência. Designou de Inteligência Emocional Intra-pessoal a habilidade que permite uma maior certeza acerca dos seus sentimentos e controlo sobre a sua vida.

Um indivíduo incapaz de gerir as suas emoções trava uma luta incessante contra uma sensação de angústia, levando mais tempo a recuperar de situações e problemas que surjam na sua vida.

Na mesma década Goleman (1996) lança uma teoria revolucionária que iria redefinir o que é ser inteligente. Chama a atenção para este tema, já postulado por outros autores, como sendo uma compreensão distinta da inteligência convencional – Quociente de Inteligência.

Goleman alerta para a constatação em relação à crença que valoriza somente a inteligência tradicional, ou seja, a capacidade mental que o indivíduo possui como factor de sucesso.

Contudo esta teoria é refutada, dizendo que a forma como o indivíduo administra as suas emoções e as dos outros, são mais importantes de que qualquer outro componente mental do ser humano.

Esta temática suscita em Mayer e Salovey (1997) que a compreensão, assimilação e a regulação das emoções são agentes impulsionadores de promover o crescimento emocional e intelectual do indivíduo.

Para Mayer, Caruso e Salovey (2000) dividem a Inteligência Emocional em quatro níveis.

A *Percepção, avaliação e expressão de emoções*, diz respeito à forma como o indivíduo percebe e manifesta as emoções. Esta aptidão relaciona-se à adequação de percepção de sinais nas outras pessoas, como as suas expressões faciais e tons de voz, além do reconhecimento de emoções falsas ou manipuladas. Este nível pressupõe que um indivíduo emocionalmente inteligente deve ser capaz de perceber emoções em expressões artísticas.

A *Emoção como facilitadora do acto de pensar*, refere-se à influência das emoções no processo cognitivo. Se em determinado momento as emoções podem perturbar o pensamento, em outras situações o indivíduo pode utilizar esta habilidade para o desempenho de determinada função de forma mais produtiva.

A *ramificação Compreensão e análise das emoções*, está ligado ao conhecimento que o indivíduo tem de como as suas emoções podem ser alteradas. Os estados de humor podem ser resultantes da combinação de diferentes emoções ou sentimentos. Um indivíduo emocionalmente inteligente seria capaz de nomear estes sentimentos e diferenciá-los.



## INTELIGÊNCIA EMOCIONAL – FERRAMENTA ESSENCIAL PARA UMA VIDA POSITIVA.

Por último, *o controlo reflexivo das emoções para promover o crescimento emocional e intelectual*, diz respeito à capacidade de o indivíduo ser receptivo aos sentimentos. O uso adequado desta habilidade iria promover um relacionamento social mais aprazível.

As emoções permitem regular a acção do Homem, permitem que este reaja perante os acontecimentos, tome decisões e transmita os seus sentimentos de forma não-verbal. De facto as emoções traduzem-se muitas vezes no rosto, na forma de estar, tom de voz. O que permite aos nos rodeiam conseguir perceber o que estamos a sentir.

As emoções são sentimentos que se exprimem em impulsos e numa vasta gama de intensidade, geram condutas, acções e reacções. Se forem bem equilibradas e orientadas, tendem a transforma-se em sentimentos elevados, atingindo mesmo a designação de virtudes.

“Cognição, emoção, resposta “ é a tríade conceptual que serve de base explicativa no comportamento humano e ao respectivo processo interacional. Esta tríade funciona circularmente. O indivíduo tem uma cognição, enquanto processa mentalmente sente determinada emoção, em função do tipo de emoção gera uma resposta. Por isto, as emoções ditam a qualidade de resposta e a qualidade do processo de interacção social.

Assim como Mayer, Salovey e Carusso (2000), Goleman, procurou enfatizar os níveis que compõem este tipo de inteligência. Assim sendo, divide-os em cinco níveis distintos.

*Auto-conhecimento emocional*, respeita ao conhecimento que o ser humano tem de si mesmo, dos seus sentimentos ou intuição. É uma competência fundamental para que o Homem desenvolva confiança em si mesmo.

*Controlo-emocional*, capacidade de gerir os sentimentos. O indivíduo que sabe controlar os seus próprios sentimentos adapta-se a qualquer ambiente.

*Auto-motivação*, vontade de realizar, atitude positiva perante a vida e projectos. Colocar as emoções ao serviço dos objectivos. Um sujeito optimista consegue realizar tudo aquilo que planear. Pois tem consciência que todas as adversidades são contornáveis.

*Reconhecer emoções no outro*, ser empático. Possui a capacidade de se colocar no papel do outro.

Habilidade em relacionamentos inter-pessoais, refere-se à habilidade social que o Homem deve possuir para lidar com as emoções do sujeito.

São estas as premissas que o autor defendeu como sendo a base essencial da Inteligência Emocional.

Todos estes conceitos têm vindo a contribuir para um avanço na compreensão, ao que designamos por raciocínio. Sendo que este é mais equilibrado quando vinculado às emoções.

A questão prende-se num equilíbrio saudável entre estes dois pólos tão antagónicos. Pois um alto Q.I (quociente de inteligência) não é garantia de sucesso.

A emoção pode dar a verdadeira medida da Inteligência Emocional.

No que concerne ao nível neuroanatômico a Inteligência Emocional também tem o seu campo explicativo. Investigações actuais debruçam-se em três zonas cerebrais: bolbo raquidiano; sistema límbico; neocórtex.

No passado estas três áreas julgaram-se separadas, não mantendo qualquer relação contudo, actualmente estuda-se as relações entre elas.

O bolbo raquidiano, é o prolongamento da espinal-medula, sendo responsável pelas funções vitais do organismo. É responsável pelos actos “mecânicos” que o Homem produz, sem que este consciencialize que os realiza.

O sistema límbico é composto por um vasto enredo neuronal e de conexões neuronais. As estruturas que se destacam nesta zona cerebral são, o córtex límbico, hipocampo e a amígdala.

O avanço da tecnologia permite-nos observar através de técnicas de neuro-imagem que a amígdala é muito importante na interacção entre estímulos visuais, auditivos e emoções.

Indivíduos com lesões na amígdala não conseguem demonstrar sentimentos nem emoções perante vários quadros do seu quotidiano.



## PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS DIFICULTADES

O hipocampo é responsável pelo armazenamento das cognições que se relacionam com os acontecimentos e factos da vida, enquanto a amígdala é responsável pelo “departamento” emocional que rege o ser humano.

Simplificando, o hipocampo é responsável por armazenar os acontecimentos que ocorrem na nossa vida, dando à amígdala o conhecimento das emoções que suscitam em nós tais acontecimentos.

O neocórtex é considerado o “cérebro racional”, é ele que vai permitir a compreensão global do mundo e a consciência de características emocionais mais complexas. Desta forma o neocórtex permite a integração das diferentes impressões sensoriais, tornado assim possível a formação de um todo.

Assim sendo, aliam-se as percepções emocionais à sua interpretação racional, o que torna o homem mais rico nas suas interacções.

Podemos dizer que o cérebro está programado do ponto de vista evolutivo para responder automaticamente perante estímulos significativos. Contudo não podemos reduzir as emoções a uma resposta do organismo, já que esta é uma experiência subjectiva, é uma invasão apaixonada da consciência.

Podemos dizer em tom de conclusão, que é justo este surgimento de uma nova inteligência, face à importância que as emoções têm desempenhado ao longo da vida do homem.

É legítimo que seja explorada e divulgada para a compreensão de todos e para que a sua aplicação proporcione uma esfera mais positiva na vida do ser humano.

Seguindo para uma perspectiva positiva das emoções, podemos estabelecer a conexão entre a Inteligência Emocional e a aplicação da Psicologia Positiva na vida do homem.

A inteligência Emocional tem procurado sedimentar conceitos de relevo para a obtenção do bem-estar de cada um. Não seria de todo arredado da realidade se afirmássemos que um vai beijar no outro. Se não por outros factos, pelo menos ter como base a importância das emoções e a sua digna aplicação no quotidiano de cada um.

Dentro deste campo emergente da psicologia positiva, assistimos à análise das emoções positivas, tais como a alegria, satisfação e por aí adiante, assume cada vez mais uma maior importância.

Estudos empíricos que se têm desenvolvido, centram-se na manifestação de relações entre a experiência de emoções de emoções positivas e variáveis como a saúde, bem-estar psicológico, criatividade.

Barbara Fredrickson tem sido um nome de relevo nesta área, tem procurado explicar propostas que descrevem o valor adaptativo das emoções. Contudo nos últimos anos tem acrescido vários interessados em apostar no contexto das emoções e seu papel.

As emoções positivas também podem estar relacionadas com a saúde, tanto ao nível físico como ao nível psicológico.

Lyubomirsky, Rei e Diener (2005), expõem um conceito em que eleva as emoções a um alto nível. Dizendo que é possível através das emoções positivas prevenir doenças, reduzir a sua intensidade e a duração das mesmas. Bem como, alcançar altos níveis de bem-estar.

Experimentar emoções positivas e solidifica-las com o desenvolvimento da Inteligência Emocional de cada um pode ser uma ferramenta essencial para a obtenção de sucesso e satisfação na vida.

### CONCLUSÃO:

Este trabalho incita ao contraponto da inteligência lógica e à nova dimensão de Inteligência Emocional. Procura expor um ponto adverso ao da ciência, que sempre afirmou que o sucesso ou insucesso depende de um alto Quociente de Inteligência.

A Inteligência Emocional tem se revelado um importante instrumento para as pessoas, dizendo que um bom equilíbrio, saber conduzir as emoções e sentimentos, conhecer-se a si e ao outro.

Possuir a capacidade de auto-motivar-se dá ao indivíduo a possibilidade de ser capaz, de obter melhores resultados em todas as dimensões da sua vida.



## INTELIGÊNCIA EMOCIONAL – FERRAMENTA ESSENCIAL PARA UMA VIDA POSITIVA.

As emoções são o palco para este tema tão promissor!  
São um meio natural de avaliar o ambiente que nos rodeia e de reagir de forma adaptativa.  
São as emoções que nos proporcionam as jóias da regulação automática das nossas vidas.  
É extremamente importante valorizar o seu papel e atribuir-lhes sentido, no intuito de conseguir uma regulação homeostática do comportamento e no estabelecimento de harmonia com o mundo que nos acolhe.

Devemos encarar a Inteligência Emocional como uma forte possibilidade de caminho, que se tem revelado útil para o nosso desenvolvimento.

É uma fonte positiva e patrocinadora de bem-estar a cada um.

Este tipo de inteligência bem desenvolvida é uma base propícia para a conquista da excelência aprimorada a partir de uma associação favorável entre razão e emoção.

A psicologia Positiva e esta importante dimensão de inteligência, surgem como um irrefutável campo de estudo, como de um balão de oxigénio se tratasse. É algo que faz todo o sentido de ser explorado.

Os estudos que evoluem no campo das emoções positivas e dos sentimentos são cada vez mais recorrentes e pertinentes.

Além de serem perspectivas atraentes para aqueles que acreditam na importância do afecto positivo, novos estudos podem abrir portas para uma nova compreensão mais profunda e completa desta dimensão, revertendo sempre a favor do ser Humano.

É de todo impossível não querer procurar saber mais e não apresentar este tema. Não proporcionar o alcance a qualquer um é de todo um erro e uma barreira ao desenvolvimento mais compensado e harmonioso. Que entrem em cena as Emoções!

### BIBLIOGRAFIA

- Coimbra de Matos, A. (2004). *Saúde Mental*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Coimbra de Matos, A. (2003). *Mais Amor menos Doença*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Damásio, A. (1995). *O erro de Descartes: emoção, razão e cérebro humano*. (P.E.A., trad.). Mem Martins: Europa América.
- Damásio, A. (2004). *O Sentimento de Si – o Corpo, a Emoção e a Neurobiologia da Consciência* (15ªed.). Mem Martins, Portugal: Publicações Europa América.
- Damásio, A. (2004). *Ao encontro de Espinosa, as Emoções sociais e a Neurobiologia do Sentir*. (6ªed.). Mem Martins, Portugal: Publicações Europa América.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2 (3), 300-319.
- Goleman, D. (1997). *Inteligência Emocional*. Portugal: Temas e Debates.
- Goleman, D. (1998). *Como trabalhar com Inteligência Emocional*. Portugal: Temas e Debates.
- Lyubomirsky, S., King, L., y Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional Intelligence as Standard Intelligence. *Emotion*, 1(3), 232-242. – ver este.

Fecha de recepción: 14 de febrero 2010

Fecha de admisión: 19 de marzo 2010